

1年間の食生活をふり返ろう！

今年度も、残りあとわずかとなりました。この一年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。学校や家庭での食生活をふり返って、新年度に向けて準備をする機会にしましょう。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…
7～9個



4～6個



1～3個



0個



ご卒業おめでとうございます！



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！
中学校でも元気いっぱいすごせるよう、バランスのよい食事、適度な運動、十分なすいみを心がけましょう。
みなさんの中学校での活やくを応援しています！
3月18日は、卒業をお祝いするこんだてです♪

